

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2025

SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p><b>1</b></p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.114/745 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Pasta a la carbonara Pollo asado con ensalada Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.306/791 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.315/793 GT:14 GS:4 HC:98 AZ:26 PROT:45 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>
<p><b>7</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.148/753 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.244/776 GT:23 GS:2 HC:121 AZ:48 PROT:56 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Arroz integral</b> con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.273/783 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.194/764 GT:32 GS:6 HC:88 AZ:11 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.231/773 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Espaguetis ( integrales)</b> con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.223/771 GT:31 GS:6 HC:129 AZ:25 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Judías verdes con patatas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.285/786 GT:31 GS:7 HC:101 AZ:12 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.306/791 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p><b>28</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.227/772 GT:17 GS:2 HC:121 AZ:27 PROT:18 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Garbanzos estofados Merluza con tomate con patatas fritas Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.277/784 GT:53 GS:6 HC:137 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Patatas guisadas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.214/769 GT:15 GS:3 HC:125 AZ:26 PROT:43 SAL:2</p>				

(\* ) Recomendación cena (\*\* ) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)